



## 禁煙の成功率アップ

### ひけつ 秘訣は「意志だけに頼らない」

たばこをやめたくてもやめられない、自力でやめても長続きしない人は、専門家のサポートを受けて取り組むことが効果的です。

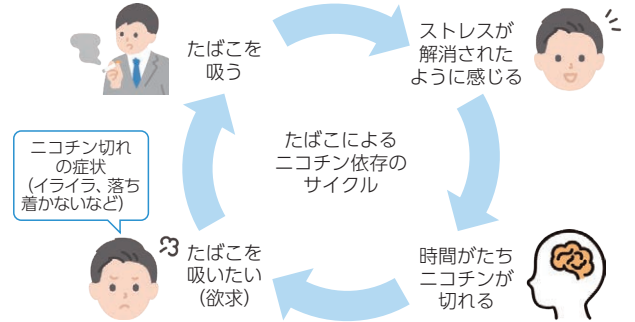
**問** 健康医療政策課 / TEL661-9330 **ID** 045951



### やめられない喫煙習慣も依存症の1つ

たばこの煙に含まれるニコチンが肺から身体に取り込まれると、脳から快楽を生む物質が一時的に放出され、ストレスが解消されたかのように感じます。時間がたち、体内のニコチンが減るとイライラしてきて、再びたばこが吸いたくなるのがニコチン依存のサイクルです。

禁煙の失敗を「意志が弱いだけ」と考える人もいますが、ニコチン依存症という病気から、気持ちだけで抜け出すことはとても難しく、自分に合った禁煙方法を選ぶことが大切です。



### 禁煙治療で成功率は3~4倍に

自力で禁煙に成功する人もいますが、ニコチン依存が強い人は、禁煙治療を受けると、ニコチン切れの症状を抑え、比較的楽に、自力に比べて3~4倍禁煙に成功しやすくなることが分かっています。

現在たばこを吸っている人も、禁煙すれば、徐々にがんになるリスクが下がることが報告されています。専門家のサポートを受けながら、禁煙に取り組んでみませんか。

#### 効果的な禁煙方法

##### 禁煙外来 (禁煙治療)

医師などが禁煙補助剤を使いながら禁煙をサポート  
※一定の基準を満たすと、健康保険が適応  
(加熱式たばこの喫煙者も同じ)

##### 禁煙補助剤の種類

飲み薬 (バレニクリン)、  
貼り薬 (ニコチンパッチ)、ニコチンガム  
※パッチやガムは、薬局・薬店で購入できるものもあります



### 匿名で検査可能

#### HIV夜間臨時検査を実施 **ID** 121339

保健所では、毎週木曜にHIV検査を無料で行っていきます。さらに、6/1~7のHIV検査普及週間に合わせて、夜間のHIV検査も臨時で行います。

検査は匿名で、希望者は梅毒、クラミジア検査も同時に行うことができます。

**日時** 6/1(月) 18:00~19:00  
※結果は6/8(月) 18:00~19:00に本人に手渡し

**場所** 市保健所

**料金** 無料

**内容** 血液検査 (HIV・梅毒)、尿検査 (クラミジア)

**問合** 保健予防課 / TEL661-9332

**申込** 5/1(金)~29(金)に **HP** **C** で  
※申込順15人

HIVは、感染しても薬を飲み続けることでエイズの発症を抑え、感染前とほぼ変わらない生活を送ることができるようになりました。早期発見・治療のために検査を受けましょう

### 一度は受けよう

#### 肝炎ウイルス検診 **ID** 005455

肝炎ウイルスへの感染は、肝炎、肝硬変、肝がんの原因となります。また、感染していても、熱や痛みなどの症状はほとんどなく、発見が遅れる場合があります。検診を受けて早期発見することで、早期治療につながり、深刻な症状に進行することを防ぐことができます。申し込みは直接、医療機関へ予約してください。

※市国保加入者は、特定健診 (集団) 受診時に同時受診可

**問合** 健康づくり推進課 / TEL674-8800

#### — 検診概要 —

**内容** 問診、血液検査  
**料金** B型、C型 各500円  
**対象** 令和8年度末で40歳以上の市民で、過去にB型・C型肝炎ウイルスの検査 (市が実施するものに限らない) ・治療を受けたことのない人

#### 40歳の人に無料クーポン券を送付

4/1時点で40歳の人に、5月下旬に肝炎ウイルス検診無料クーポン券を送付します。クーポン券が届くまでに、市の肝炎ウイルス検診を受けた人は、費用を還付します。



## がん患者アピアランスケア ID 116080 ウィッグなどの購入費用の一部助成

がん治療による外見の変化を受けた人に、治療と就労・就学など社会生活の両立を支援することを目的として、ウィッグや胸部補整具などの購入費用の一部を助成しています。

**対象** 次の全てを満たす人

- ・市内在住で住民基本台帳に登録がある
- ・がんと診断され、治療中または過去に治療を受けたことがある
- ・助成対象品の購入から申請まで1年以内（領収書が必要）
- ・過去に同様の助成を受けていない

**問合せ** 健康づくり推進課／Tel674-8800

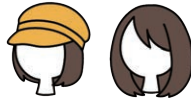
**申込** 随時 で（所定の様式）

### 申請は購入から1年以内に

下記①②の購入費用を、各区分について、対象者1人につき生涯で1回限り30,000円まで助成します。各対象品を複数点購入した場合、最初の購入日から1年以内であればその合計額で申請することも可能です。※下記は一例です

#### ①ウィッグなど

ウィッグ（装着時に皮膚を保護するインナーキャップを含む）、毛付き帽子



#### ②胸部補整具

外見の変化を補うための機能が備わった補整下着、専用パッド、人工乳房・乳頭（乳房再建術などで体内に埋め込まれたものは対象外）

※変化を受けた乳房ごとに左右各1回助成

## ギャンブルに悩む人

まずはご相談ください

ID 058006

ギャンブル等依存症とは、ギャンブルなどにのめり込むことで生活に支障が生じている状態のことで、誰もがなる可能性があります。本人一人の力では難しくても、助けを借りながらやめ続けることで、ギャンブルに頼らない生き方ができます。本人や家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。

**問合せ** 保健予防課／Tel661-9332

### 相談窓口

#### 市こころの健康相談

Tel661-9332 平日8:45～17:15

#### 市くらしごとセンター ※債務整理の相談

Tel674-7767 平日8:45～17:15

※面談は要予約（12:00～13:00は相談不可）



#### 府こころの健康総合センター

Tel06-6691-2818 ※面談は要予約

平日9:00～17:45、第2・4土曜9:00～17:30

#### 大阪依存症ほっとライン

LINEアプリで「友だち」登録が必要

水・土・日曜17:30～22:30

（受け付けは22:00まで）

※民間の自助グループに相談できます。本人向けはGA（ギャンブラーズアノニマス）、家族・友人向けはGAM-ANON（ギャンノン）があります。詳細はそれぞれのホームページを確認してください

※おおさか依存症ポータルサイトから、依存症に関する府内の相談機関などの情報を調べることができます

## 健診・検診

ID 032781

**問合せ** 健康づくり推進課／Tel674-8800、Fax674-1551

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30～11:00)	5/23(土) 5/20(水)寿栄コミュニティセンター、6/3(水)富田公民館	不要 (要受診券・マイナ保険証など)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前)	7/16(木) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺、骨測定	随時、HP
すこやかドック(午前)	7/14(火) [必須項目] 肺がん、胃がん、大腸がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 骨測定	随時、HP
レディースドック(午前)	7/22(水)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、骨測定	随時、HP (保育は )
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	7/6(月)・25(土) [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん、骨測定	随時、HP
対象	[特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(の健診が対象) <span style="float: right;">※特定健診以外は市民だけ</span> [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、まとめて健診=40歳以上、 まとめて健診+(プラス)=40歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性 ※胃・子宮頸・乳は前年度未受診者 [その他] ビロリ菌=20～49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、骨測定=40歳以上(500円) ※ピロリ菌・肝炎は過去未受診者	
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載▷無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載▷会場の記載がないものは保健センター▷申込順▷費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷保健センターの胃がん検診はバリウムだけ▷市内の実施医療機関でも受診可(骨測定除く)	

※申込手段の略や基本事項は19ページ参照